FUTURO

Al principio casi nadie quería creerlo. Así fue que durante décadas los médicos confundieron los síntomas de esta enfermedad con otras patologías psíquicas o físicas mientras parientes y vecinos miraban al enfermo de reojo, incapaces de creer en su cansancio permanente. Sin embargo, por fin se sabe que hay millones de personas que sufren actualmente el Síndrome de Fatiga Crónica. ¿Es un virus o un retrovirus? ¿Cuáles son sus causas? ¿Es una enfermedad de yuppies? ¿Qué relaciones tiene con la depresión, el estrés, el modo de vida? ¿Acaso se puede curar simplemente durmiendo? Hay que apresurarse a leer el siguiente artículo, antes del próximo bostezo.

VIÑUELA

La fatiga ataca

ENFERMOS DE CANSANCIO

Fatiga crónica

GENTE SIN

Por C. P.

Durante añares los médicos miraron de reojo a esos pobres individuos que llegaban arrastrándose a su consultorio, quejándose de fatiga. Normalmente comenzaba allí un largo periplo que incluía interminables análisis para detectar la "verdadera" enfermedad que se manifestaba a través del síntoma del cansancio. Pero ni los análisis de sangre ni ningún otro test biológico brindaban la respuesta a su malestar. Esos pacientes podían pasar meses, incluso años, dando tumbos de un tratamiento a otro, mientras tragaban infinidad de tranquilizantes, betabloqueantes, anfetaminas, anabólicos. Por no hablar de los ineludibles "fortificantes": vitaminas, sales minerales, antidepresivos... Las más de las veces nada de esto terminaba de dar resultado. Ese hombre, o esa mujer, seguía con dificultades de concentración, pérdida de memoria, temblores, poca resistencia, palpitaciones y una sensación de cansancio interminable, infinita.

Por fin, los investigadores llegaron a la conclusión de que existen diversos grados de fatiga multicausales, y en Estados Unidos individualizaron inclusive un "síndrome de fatiga crónica". Todavía se desconocen muchos aspectos de esto que los médicos definen como "una nebulosa de disfunciones", sin atreverse aún a encontrarle un origen preciso. Se sabe, sí, que se está convirtiendo en la gran enfermedad de nuestro tiempo, un "mal du siècle" que no afecta sólo a los yuppies sino a millones de personas que, en muchos casos, ignoran su verdadero estado.

FATIGA NO HAY UNA SOLA

Hasta ahora se han detectado, a grandes rasgos, tres tipos de astenia, que no llegan a constituirse en fatiga crónica y tienen, en general, causas más o menos determinadas.

• Uno, las que surgen como consecuencia directa de una enfermedad evolutiva (en una amplia gama que va desde la gripe hasta el SIDA, pasando por el cáncer, la hepatitis, la diabetes). Este tipo de fatigas no son astenias "puras" sino apenas un síntoma de la verdadera enfermedad.

• Dos, las que resultan del stress, de un surmenage, o de un esfuerzo prolongado. Estas "fatigas verdaderas" atacan dos veces más a las mujeres que a los hombres. Se entiende: generalmente son sus víctimas las jóvenes que, además de trabajar, se ocupan de sus hijos y los quehaceres del hogar; pero también las mujeres mayores que afrontan la menopausia. Para estos casos la medicina no tiene todavía ningún remedio para ofrecer, excepto una profunda charla entre el profesional y el paciente para que éste se disponga a hacer un profundo cambio en su modo de vida.

Por fin, el 50 por ciento de las astenias se originan en causas psiquiátricas: depresiones y neurosis que llegan casi siempre acompañadas de un sentimiento de cansancio profundo. Esto es muy común en la gente que detesta su trabajo y que no encuentra compensaciones gratificantes en ninguna otra actividad. Aquí la gran cuestión está en encontrar una nueva razón para vivir.

De cualquier modo, los investigadores no se ponen de acuerdo ni siquiera en esta mínima tipología. Endocrinólogos, neurólogos y virólogos batallan para encontrar causas y culpables. Durante un tiempo llevaron la delantera los virólogos que acusaban al virus Epstein-Barr, al que en el pasado también se le achacaba la mononucleosis y ahora se le agregaba una nueva enfermedad del sueño. Resultado: inocente por falta de pruebas. Después le tocó el turno a otro virus, propagador del herpes: también exculpado.

En Estados Unidos alguien habló de la "enfermedad de los yuppies" y cundió la alarma. Los cuerpos médicos, los laboratorios y los científicos se movilizaron aunque nadie sabía para dónde agarrar. Para paliar un poco tanta incertidumbre, el Centro de Control de Enfermedades estableció algunos criterios en el año '88: se considera que un paciente sufre el "síndrome de fatiga crónica" cuando ha soportado una fatiga persistente durante al menos seis meses, reduciendo consecuentemente su actividad profesional, pero si y sólo si esto no deriva de un anemia ni de una afección tiroidea ni de una insuficiencia cardíaca, ni de una depresión ni de un cáncer. Los síntomas característicos son: dolor de garganta, dolores musculares, dolores de cabeza, ganglios inflamados, fatiga extrema, desórdenes en el sueño, pérdidas de la memoria. Pero ninguno de ellos, por sí, alcanza para ser un fatigado crónico.

En setiembre de 1990, durante un simposio científico en Kyoto, la doctora Elaine DeFreitas, viróloga del Instituto Wistar de Filadelfia, anunció con bombos y platillos que acababa de identificar al responsable del síndrome de la fatiga crónica. Según sus investigaciones, sería un retrovirus denominado HTLV-2, que pertenecería a la misma especie que el del SIDA, pero sin su terrorífico poder de destrucción. El entusiasmo fue enorme y no sólo en el medio científico sino inclusive en los medios: se había encontrado por fin una explicación concreta que descargaba la culpa a miles de personas acusadas por su entorno de "falta de voluntad".

Pero la alegría fue pasajera. Muy poco tiempo después se llegó a la conclusión de que la teoría del retrovirus era una simple especulación, sin asidero suficiente. Aún hoy se ignora si el "síndrome de fatiga crónica" es una nueva enfermedad de la época o existió desde siempre, sólo que estuvo mal diagnosticada por simple ignorancia.

El último hallazgo al respecto proviene del National Institute of Mental Health, en Washington. Según un estudio que acaba de dar a conocer el equipo encabezado por el doctor Philip Gold en el Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism los pacientes que sufren de fatiga crónica poseen un bajo nivel de cortisol.

El cortisol es el segmento final de una cadena de hormonas que contribuyen al control del sistema inmunológico y cuya secreción se produce como respuesta a la ansiedad y el stress. El déficit en los fatigados crónicos estaría relacionado con alguna disfunción del hipotálamo, que es el que produce una reacción química, sin cuya presencia disminuye notablemente el nivel de cortisol.

De cualquier manera estos estudios son demasiado recientes como para confirmar su veracidad y, sobre todo, para aventurar su utilidad en el combate contra la fatiga.

LOS SINTOMAS

• Fatiga muscular: temblores, mialgias, baja de la resistencia al esfuerzo.

• Fatiga intelectual: disminución del rendimiento intelectual, dificultades de concentración, pérdidas de memoria, falta de atención.

• Fatiga sexual: pérdida de libido, baja de la actividad sexual, impotencia o frigidez.

• Desórdenes del sueño: dificultad para dormir, insomnios o hipersomnios, sueño agitado.

• Desórdenes digestivos: desórdenes del tránsito, modificación del comportamiento alimentario, ansiedad, tristeza, pesimismo, desmotivación.

• Desórdenes somáticos: garganta cerrada, palpitaciones, espasmos intestinales.

• Desórdenes de carácter y del comportamiento: irritabilidad, hiperemotividad, falta de iniciativa, dificultades relacionales, intolerancia al ruido.

EL CANSANCIO OCCIDENTAL

Las cifras no dejan de ser alarmantes. En Estados Unidos habría entre 2 y 5 millones de personas víctimas de la fatiga crónica, que se ha convertido en estos años en la causa principal de consulta médica. Millones de personas para las que las cosas más simples de la vida cotidiana —levantarse, ducharse, salir a la calle— se transforman en gestas casi heroicas.

"Usted ha marcado el 800-442-34-27. Está en contacto con la Asociación de Ayuda a los Enfermos del Síndrome de Fatiga Crónica. Si desea orientación sobre la enfermedad oprima el botón 1; si quiere informaciones precisas sobre el impacto de la fatiga crónica sobre los niños y las embarazadas, oprima el 2. Si desea una lista de médicos especializados en el tratamiento de esta enfermedad, oprima el 3."

Información de este tipo es la que brindan las 400 asociaciones dedicadas pura y exclusivamente a este mal que ya existen en Estados Unidos. La mayor parte de ellas sostiene financieramente a un centro de investigación, instalado en Washington. Los Centros para el Control de las Enfermedades reciben dos mil llamadas mensuales sobre este síndrome que —según la Asociación Nacional de Consumidores Norteamericanos— es el segundo motivo de consulta nacional después del SIDA. Tal es el interés que el gobierno federal acaba de decidir, por fin, iniciar un amplio estudio para establecer el estado de la enfermedad y determinar si está en progresión o regresión.

Como toda enfermedad que se precie en el mundo desarrollado, tampoco a ésta le podían faltar sus estrellas y celebridades: en este caso la cantante y actriz Cher y el director Blake Edwards figuran entre esos millones de cansados permanentes que pueblan el país en donde la energía y la voluntad individual siguen siendo la base del credo nacional.

Tampoco los europeos se han salvado de una enfermedad tan anticapitalista. En Francia, por ejemplo, centros tan serios como el Grupo de Estudios de la Fatiga calculan que el 60 por ciento de la población sufre de astenia (en sus diversos grados). Allí se han llevado a cabo estudios muy específicos como los traumatismos psíquicos que pueden provocar las grandes catástrofes derivadas del terrorismo, la inseguridad urbana, los accidentes de tránsito: las víctimas pueden tener secuelas mentales, que muchas veces van acompañadas de una astenia severa.

ELOGIO DEL ACEITE DE OLIVA

EL PAIS de Madrid

(Por Manuel Toharia) Un reciente encuentro científico del más alto nivel, celebrado en Londres, ha puesto de manifiesto las poderosas virtudes cardiosaludables del aceite de oliva.

Las enfermedades del aparato circulatorio suponen la primera causa de muerte en los países occidentales. Aunque sus orígenes son muy diversos, la inmensa mayoría de ellas suele estar relacionada con el progresivo envejecimiento, y consiguiente endurecimiento, de los vasos sanguíneos. Es éste un proceso en el que juega un papel preponderante la formación en el interior de las arterias de ateromas, es decir, placas constructivas que van dificultando el torrente sanguíneo hasta llegar a impedirlo; entonces aparece el temido infarto.

La formación de ateromas está directamente relacionada con el transporte de las grasas por la sangre. Un transporte que, en principio, parecería imposible puesto que la grasa no es soluble en agua, pero la naturaleza ha dispuesto, para remediar el problema, la presencia de unas proteínas que, al unirse con las grasas, forman gruesas moléculas que sí son solubles y que se denominan genéricamente lipoproteínas. Estas lipoproteínas transportan colesterol, una molécula orgánica vital para el organismo puesto que forma parte de todas las células. La mayoría de este colesterol es fabricada por nuestro hígado; sólo una parte, no muy importante cuantitativamente, proviene de los alimentos que a diario ingerimos.

Las lipoproteínas pueden agruparse esquemáticamente en dos grandes categorías: las de alta densidad, pequeñas y pesadas, y las de baja densidad, grandes y ligeras. La proporción entre unas y otras determina el denominado riesgo coronario. Las primeras disminuyen ese riesgo, las segundas lo incrementan.

Hasta hace poco parecía, pues, obvio que, además de no consumir en la dieta excesivo colesterol —para no aumentar excesivamente las dosis a transportar—, debíamos digerir más grasas insaturadas y menos saturadas. Pero en la ya citada reunión científica de Londres se ha determinado que con esto no basta. Porque las lipoproteínas saturadas son especialmente dañinas cuando se oxidan. Los ácidos grasos saturados, que debemos evitar si queremos vivir más y mejor, se encuentran en todas las grasas animales (excepto las de pescado) y en los aceites vegetales láuricos (coco palma); los insaturados están en los pescados y en los demás aceites vegetales. Ahora, después de la reunión de Londres, sabemos que, entre estas grasas insaturadas, las monoinsaturadas ofrecen además una resistencia mayor a la oxidación que las otras.

Ahora bien, el aciete de oliva (que en la antigüedad se reservaba, igual que la miel, para los dioses) contiene igualmente uno de los más poderosos antioxidantes naturales: la vitamina E.

Desde el punto de vista científico, las cosas están cada vez más claras: para poder vivir más y mejor, y para mantener más jóvenes arterias y cerebro y, por tanto, mejor capacidad intelectual y creativa, la dieta diaria debe contener mucha grasa monoinsaturada (la del aceite de oliva), poca polinsaturada (otras grasas vegetales no láuricas) y muy poca saturada (grasa animal o aceites láuricos).

Fatiga crónica

GENTE SIN PILAS

Por C. P.

Durante añares los médicos miraron de reojo a esos pobres individuos que llegaban arrastrándose a su consultorio, quejándose de fatiga. Normalmente comenzaba allí un largo periplo que incluía interminables análisis para detectar la "verdadera" enfermedad que se manifestaba a través del síntoma del cansancio. Pero ni los análisis de sangre ni ningún otro test biológico brindaban la respuesta a su malestar. Esos pacientes podían pasar meses, incluso años, dando tumbos de un tratamiento a otro, mientras tragaban infinidad de tranquilizantes, betabloqueantes, anfetaminas, anabólicos. Por no hablar de los ineludibles "fortificantes": vitaminas, sales minerales, antidepresivos... Las más de las veces nada de esto terminaba de dar resultado. Ese hombre, o esa mujer, seguía con dificultades de concentración, pérdida de memoria, temblores, poca resistencia, palpitaciones y una sensación de cansancio interminable, infinita.

Por fin, los investigadores llegaron a la conclusión de que existen diversos grados de fatiga multicausales, y en Estados Unidos individualizaron inclusive un "síndrome de fatiga crónica". Todavía se desconocen muchos aspectos de esto que los médicos definen como "una nebulosa de disfunciones", sin atreverse aún a encontrarle un origen preciso. Se sabe, sí, que se está convirtiendo en la gran enfermedad de nuestro tiempo, un "mal du siècle" que no afecta sólo a los yuppies sino a millones de personas que, en muchos casos, ignoran su verdadero estado.

FATIGA NO HAY UNA SOLA

Hasta ahora se han detectado, a grandes rasgos, tres tipos de astenia, que no llegan a constituirse en fatiga crónica y tienen, en general, causas más o menos determinadas.

• Uno, las que surgen como consecuencia directa de una enfermedad evolutiva (en una amplia gama que va desde la gripe hasta el SIDA, pasando por el cáncer, la hepatitis, la diabetes). Este tipo de fatigas no son astenias "puras" sino apenas un síntoma de la verdadera enfermedad.

• Dos, las que resultan del stress, de un surmenage, o de un esfuerzo prolongado. Estas "fatigas verdaderas" atacan dos veces más a las mujeres que a los hombres. Se entiende: generalmente son sus víctimas las jóvenes que, además de trabajar, se ocupan de sus hijos y los quehaceres del hogar; pero también las mujeres mayores que afrontan la menopausia. Para estos casos la medicina no tiene todavía ningún remedio para ofrecer, excepto una profunda charla entre el profesional y el paciente para que éste se disponga a hacer un profundo cambio en su modo de vida.

Por fin, el 50 por ciento de las astenias se originan en causas psiquiátricas: depresiones y neurosis que llegan casi siempre acompañadas de un sentimiento de cansancio profundo. Esto es muy común en la gente que detesta su trabajo y que no encuentra compensaciones gratificantes en ninguna otra actividad. Aquí la gran cuestión está en encontrar una nueva razón para vivir.

De cualquier modo, los investigadores no se ponen de acuerdo ni siquiera en esta mínima tipología. Endocrinólogos, neurólogos y virólogos batallan para encontrar causas y culpables. Durante un tiempo llevaron la delantera los virólogos que acusaban al virus Epstein-Barr, al que en el pasado también se le achacaba la mononucleosis y ahora se le agregaba una nueva enfermedad del sueño. Resultado: inocente por falta de pruebas. Después le tocó el turno a otro virus, propagador del herpes: también exculpado.

En Estados Unidos alguien habló de la "enfermedad de los yuppies" y cundió la alarma. Los cuerpos médicos, los laboratorios y los científicos se movilizaron aunque nadie sabía para dónde agarrar. Para paliar un poco tanta incertidumbre, el Centro de Control de Enfermedades estableció algunos criterios en el año '88: se considera que un paciente sufre el "síndrome de fatiga crónica" cuando ha soportado una fatiga persistente durante al menos seis meses, reduciendo consecuentemente su actividad profesional, pero si y sólo si esto no deriva de un anemia ni de una afección tiroidea ni de una insuficiencia cardíaca, ni de una depresión ni de un cáncer. Los síntomas característicos son: dolor de garganta, dolores musculares, dolores de cabeza, ganglios inflamados, fatiga extrema, desórdenes en el sueño, pérdidas de la memoria. Pero ninguno de ellos, por sí, alcanza para ser un fatigado crónico.

En setiembre de 1990, durante un simposio científico en Kyoto, la doctora Elaine DeFreitas, viróloga del Instituto Wistar de Filadelfia, anunció con bombos y platillos que acababa de identificar al responsable del síndrome de la fatiga crónica. Según sus investigaciones, sería un retrovirus denominado HTLV-2, que pertenecería a la misma especie que el del SIDA, pero sin su terrorífico poder de destrucción. El entusiasmo fue enorme y no sólo en el medio científico sino inclusive en los medios: se había encontrado por fin una explicación concreta que descargaba la culpa a miles de personas acusadas por su entorno de "falta de voluntad".

Pero la alegría fue pasajera. Muy poco tiempo después se llegó a la conclusión de que la teoría del retrovirus era una simple especulación, sin asidero suficiente. Aún hoy se ignora si el "síndrome de fatiga crónica" es una nueva enfermedad de la época o existió desde siempre, sólo que estuvo mal diagnosticada por simple ignorancia.

El último hallazgo al respecto proviene del National Institute of Mental Health, en Washington. Según un estudio que acaba de dar a conocer el equipo encabezado por el doctor Philip Gold en el Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism los pacientes que sufren de fatiga crónica poseen un bajo nivel de cortisol.

El cortisol es el segmento final de una cadena de hormonas que contribuyen al control del sistema inmunológico y cuya secreción se produce como respuesta a la ansiedad y el stress. El déficit en los fatigados crónicos estaría relacionado con alguna disfunción del hipotálamo, que es el que produce una reacción química, sin cuya presencia disminuye notablemente el nivel de cortisol.

De cualquier manera estos estudios son demasiado recientes como para confirmar su veracidad y, sobre todo, para aventurar su utilidad en el combate contra la fatiga.

EL CANSANCIO OCCIDENTAL

Las cifras no dejan de ser alarmantes. En Estados Unidos habría entre 2 y 5 millones de personas víctimas de la fatiga crónica, que se ha convertido en estos años en la causa principal de consulta médica. Millones de personas para las que las cosas más simples de la vida cotidiana —levantarse, ducharse, salir a la calle— se transforman en gestas casi heroicas.

"Usted ha marcado el 800-442-34-27. Está en contacto con la Asociación de Ayuda a los Enfermos del Síndrome de Fatiga Crónica. Si desea orientación sobre la enfermedad oprima el botón 1; si quiere informaciones precisas sobre el impacto de la fatiga crónica sobre los niños y las embarazadas, oprima el 2. Si desea una lista de médicos especializados en el tratamiento de esta enfermedad, oprima el 3."

Información de este tipo es la que brindan las 400 asociaciones dedicadas pura y exclusivamente a este mal que ya existen en Estados Unidos. La mayor parte de ellas sostiene financieramente a un centro de investigación, instalado en Washington. Los Centros para el Control de las Enfermedades reciben dos mil llamadas mensuales sobre este síndrome que —según la Asociación Nacional de Consumidores Norteamericanos— es el segundo motivo de consulta nacional después del SIDA. Tal es el interés que el gobierno federal acaba de decidir, por fin, iniciar un amplio estudio para establecer el estado de la enfermedad y determinar si está en progresión o regresión.

Como toda enfermedad que se precie en el mundo desarrollado, tampoco a ésta le podían faltar sus estrellas y celebridades: en este caso la cantante y actriz Cher y el director Blake Edwards figuran entre esos millones de cansados permanentes que pueblan el país en donde la energía y la voluntad individual siguen siendo la base del credo nacional.

Tampoco los europeos se han salvado de una enfermedad tan anticapitalista. En Francia, por ejemplo, centros tan serios como el Grupo de Estudios de la Fatiga calculan que el 60 por ciento de la población sufre de astenia (en sus diversos grados). Allí se han llevado a cabo estudios muy específicos como los traumatismos psíquicos que pueden provocar las grandes catástrofes derivadas del terrorismo, la inseguridad urbana, los accidentes de tránsito: las víctimas pueden tener secuelas mentales, que muchas veces van acompañadas de una astenia severa.

Otro caso específico es el de quienes trabajan sobre pantallas de computadora o consolas. La medicina militar hizo su aporte en este sentido al analizar la fatiga específica que sufre el personal encargado de los aviones de larga distancia, los técnicos que pilotean las centrales nucleares o los trabajadores de las usinas de funcionamiento continuo: oficios todos que no provocan una fatiga en el sentido muscular pero que necesitan una vigilancia y atención permanentes, fuentes de ansiedad, stress y fatiga nerviosa. Pero incluso los lugares más aparentemente inocentes pueden ser el origen de este mal: los especialistas han empezado a preguntarse si la enorme cantidad de chicos que se declaran permanentemente fatigados por las tareas escolares no serán víctimas encubiertas del síndrome.

Por cierto, el síndrome de fatiga permanente es característico de la vida urbana. Paradójicamente, en el campo, en donde se supone que el trabajo exige un mayor desgaste físico, la gente parece menos cansada. En la Argentina no existen estudios ni estadísticas sobre los fatigados nacionales, aunque dado los altísimos índices de personas que sufren de stress y ansiedad, y las condiciones en que se vive en las ciudades, todo indica que hay muchos candidatos a engrosar las listas de asténicos del mundo. Nada es casualidad: según los investigadores, el Sur está mucho más fatigado que el Norte. La astenia ataca regularmente al Africa negra, pero en los países nórdicos no se la considera una enfermedad; allí se habla de ansiedad y stress.

Suiza ofrece un modelo ideal para entender esta variabilidad geográfica y cultural: los suizos germanófonos jamás se declaran fatigados; los suizos francófonos, en cambio, sí lo hacen "bastante a menudo"; y los suizos del sur, de lengua italiana, se consideran fatigados "muy a menudo".

EL SEPTIMO DIA

¿Cómo curar una enfermedad tan compleja y multiforme, que afecta a la vez el cuerpo y el alma? Por el momento no existe ningún medicamento que milagrosamente se encargue de resolver todos los casos de astenia, sean crónicos o pasajeros.

En su libro *Vencer la fatiga*, el doctor Bruno Jacamon revisa la lista de la farmacopea que se destina normalmente a las fatigas de toda clase. Tranquilizantes, betabloqueantes, anfetaminas y anabolizantes: ninguno de ellos aporta una respuesta específica al problema.

Luego vienen las vitaminas, sales minerales, oligoelementos cuya carencia puede derivar en estados de fatiga física general. Pero hay también quien recurre a la fitoterapia, la homeopatía y los remedios de la abuela para luchar contra fatigas generales o particulares: surmenage intelectual (generalmente tratado con psicoestimulantes), la fatiga muscular (aminoácidos) o la fatiga sexual (para la que el doctor Jacamon aconseja, por ejemplo, la nuez de cola, el ginseng o el vino de ortigas).

En términos amplios, casi todos los especialistas en astenia coinciden en que lo fundamental es el cambio en la forma de vida. Dejar de correr desesperadamente detrás de vaya uno a saber qué fortunas, descansar más, permitirse gustos, hacer una gimnasia controlada, darle espacio al placer. En definitiva, recordar que hasta el propio Dios necesitó descansar el séptimo día, después de las fatigas de la Creación.

Fuentes: Le Nouvel Observateur *(Francia) y* Consumer Report *(EE.UU.).*



LOS SINTOMAS

• Fatiga muscular: temblores, mialgias, baja de la resistencia al esfuerzo.

• Fatiga intelectual: disminución del rendimiento intelectual, dificultades de concentración, pérdidas de memoria, falta de atención.

• Fatiga sexual: pérdida de libido, baja de la actividad sexual, impotencia o frigidez.

• Desórdenes del sueño: dificultad para dormir, insomnios o hipersomnios, sueño agitado.

• Desórdenes digestivos: desórdenes del tránsito, modificación del comportamiento alimentario, ansiedad, tristeza, pesimismo, desmotivación.

• Desórdenes somáticos: garganta cerrada, palpitaciones, espasmos intestinales.

• Desórdenes de carácter y del comportamiento: irritabilidad, hiperemotividad, falta de iniciativa, dificultades relacionales, intolerancia al ruido.

ELOGIO DEL ACEITE DE OLIVA

EL PAIS de Madrid

(Por Manuel Toharia) Un reciente encuentro científico del más alto nivel, celebrado en Londres, ha puesto de manifiesto las poderosas virtudes cardiosaludables del aceite de oliva.

Las enfermedades del aparato circulatorio suponen la primera causa de muerte en los países occidentales. Aunque sus orígenes son muy diversos, la inmensa mayoría de ellas suele estar relacionada con el progresivo envejecimiento, y consiguiente endurecimiento, de los vasos sanguíneos. Es éste un proceso en el que juega un papel preponderante la formación en el interior de las arterias de ateromas, es decir, placas constructivas que van dificultando el torrente sanguíneo hasta llegar a impedirlo; entonces aparece el temido infarto.

La formación de ateromas está directamente relacionada con el transporte de las grasas por la sangre. Un transporte que, en principio, parecería imposible puesto que la grasa no es soluble en agua, pero la naturaleza ha dispuesto, para remediar el problema, la presencia de unas proteínas que, al unirse con las grasas, forman gruesas moléculas que sí son solubles y que se denominan genéricamente lipoproteínas. Estas lipoproteínas transportan colesterol, una molécula orgánica vital para el organismo puesto que forma parte de todas las células. La mayoría de este colesterol es fabricada por nuestro hígado; sólo una parte, no muy importante cuantitativamente, proviene de los alimentos que a diario ingerimos.

Las lipoproteínas pueden agruparse esquemáticamente en dos grandes categorías: las de alta densidad, pequeñas y pesadas, y las de baja densidad, grandes y ligeras. La proporción entre unas y otras determina el denominado riesgo coronario. Las primeras disminuyen ese riesgo, las segundas lo incrementan.

Hasta hace poco parecía, pues, obvio que, además de no consumir en la dieta excesivo colesterol —para no aumentar excesivamente las dosis a transportar—, debíamos digerir más grasas insaturadas y menos saturadas. Pero en la ya citada reunión científica de Londres se ha determinado que con esto no basta. Porque las lipoproteínas saturadas son especialmente dañinas cuando se oxidan. Los ácidos grasos saturados, que debemos evitar si queremos vivir más y mejor, se encuentran en todas las grasas animales (excepto las de pescado) y en los aceites vegetales láuricos (coco palma); los insaturados están en los pescados y en los demás aceites vegetales. Ahora, después de la reunión de Londres, sabemos que, entre estas grasas insaturadas, las monoinstauradas ofrecen además una resistencia mayor a la oxidación que las otras.

Ahora bien, el aciete de oliva (que en la antigüedad se reservaba, igual que la miel, para los dioses) contiene igualmente uno de los más poderosos antioxidantes naturales: la vitamina E.

Desde el punto de vista científico, las cosas están cada vez más claras: para poder vivir más y mejor, y para mantener más jóvenes arterias y cerebro y, por tanto, mejor capacidad intelectual y creativa, la dieta diaria debe contener mucha grasa monoinsaturada (la del aceite de oliva), poca polinsaturada (otras grasas vegetales no láuricas) y muy poca saturada (grasa animal o aceites láuricos).

Para suplantar a los plaguicidas

MOSCAS ANDROIDES

Por S. A. L.

Al proteccionismo europeo que deben salvar las exportaciones agrícolas para llegar a los hogares del Primer Mundo, se suman los rigurosos controles de calidad a los que allí se somete a todo tipo de alimentos. Para al menos conservar el mercado que ahora posee, la Argentina deberá aggiornarse a los cambios de fin de siglo: la Comunidad Económica Europea cierra sus puertas a aquellos productos que superan ciertos límites máximos de concentración de plaguicidas y la reciente prohibición de importación de frutas afectadas por determinados insectos obliga a utilizar en el futuro inmediato métodos alternativos en el control de plagas.

Una simple mosca —la mosca del Mediterráneo conocida también bajo su nombre serio de *Ceratitis capitata*— llegó desde Africa a estas tierras allá por el 1900 colada seguramente en la fruta de algún aventurero, colonizó zonas templadas y subtropicales del país y hoy ataca numerosas especies —frutas de carozo y cítricos— de importancia económica. Aunque actualmente se la combate usando Parathion o Malathion, la aparición de insectos mutantes resistentes a estos plaguicidas y la eliminación simultánea de sus enemigos naturales mediante el mismo insecticida hacen que el remedio sea, a mediano plazo, peor que la enfermedad: la plaga resurge a mayor nivel y aparecen habitualmente plagas secundarias, insectos que se ven favorecidos por la eliminación de sus competidores a manos del insecticida. Cuestionados por los movimientos ecologistas de todo el planeta, los plaguicidas son —como se sabe desde hace tiempo— un arma de doble filo: aunque sirven para combatir insectos y roedores aumentando así el rendimiento de la producción agropecuaria, el control de plagas es relativo, su manejo es extremadamente peligroso y la contaminación de aguas y suelos durante años genera un problema en cadena de difícil solución.

Por todas estas razones que no son pocas, la cátedra de Genética de la Facultad de Agronomía de esta capital intenta poner a punto un método de control de plagas acorde con los tiempos modernos, que podría mejorar la producción argentina incrementando paralelamente las exportaciones. "La erradicación de la mosca del Mediterráneo de zonas con cierto aislamiento geográfico, tales como el valle del Río Negro y algunas regiones de las provincias cordilleranas, permitiría que reciban el reconocimiento internacional de áreas libres de la plaga. De hecho, a partir de 1992, las frutas afectadas por la mosca del Mediterráneo —u otras plagas— no podrán ingresar a ninguno de los países miembros de la Comunidad Económico Europea", explica Miguel C. Zapater, investigador de la cátedra.

Un camino alternativo al uso de plaguicidas y que dio buenos resultados para controlar a esta bendita mosca en Estados Unidos, México y Guatemala fue boicotear su estirpe mediante la llamada "técnica de insecto estéril". Para poner en acción este plan, se crían en laboratorios especializados millones de insectos por semana con todos los cuidados de una nursery para luego —paradójicamente— liberarlos al campo desde aviones o distribuirlos por tierra en protectoras bolsas de papel. Pero, claro, antes de la despedida, los tutores científicos realizan un tratamiento maquiavélico de sus retoños: someten a las pupas —insectos bebés— a radiaciones gamma producidas por una fuente de cobalto dejándolos estériles. Así, una vez devenidos en machos se aparearán con las hembras silvestres —y fértiles— pero no habrá descendencia. Si la zona de cultivos está geográficamente aislada, comenzando la acción con plaguicidas para disminuir el número inicial de insectos silvestres y liberando sucesivas camadas "de estériles de laboratorio", se puede erradicar la plaga. Aunque el aislamiento no se cumpla estrictamente e ingresen nuevas camadas de insectos silvestres, el método sirve para mantener la plaga "a raya" sin que origine daños económicos, práctica utilizada en Holanda desde 1981 para controlar a la llamada mosca de la cebolla.

Pero no todas son rosas. Como las áreas de cultivos son habitualmente zonas abiertas y, por ende, la erradicación definitiva de la plaga es, en la mayoría de los casos, imposible, las sucesivas y continuas invasiones tornan muy oneroso criar en el laboratorio la abrumadora cantidad de insectos necesarios para contenerlas. Además, aunque por un lado se frena la producción de descendencia, al liberar al campo tantos insectos de laboratorio se arruina de todas maneras el aspecto de las frutas: las hembras —estériles o no— las perforan con una especie de aguijón que llevan en la cola y con el que ponen los huevos permitiendo la entrada de microorganismos.

Así las cosas, además de recurrir al siniestro control de la natalidad fue necesario utilizar la discriminación sexual para eliminar hembras —moscas, se entiende— de laboratorio. Las técnicas de biología molecular permiten hoy la introducción de alteraciones genéticas que modifican la coloración de las pupas hembras. Una máquina sensible a la luz puede separar las pupas machos marrones de las hembras mutantes de color blanco que no se criarán entonces en el laboratorio. Convencidos de la utilidad de estos métodos, en la cátedra de Genética de Agronomía están abocados al sexado genético de moscas del Mediterráneo que deberán mostrar sus bondades a largo plazo en los tests de campo en quintas de cítricos. Aunque suene un poco machista, al eliminar hembras se evitan unos cuantos inconvenientes: es más económica la producción de moscas de laboratorio y no se liberan "mujeres" al medio que dañan las frutas. Para Zapater, la aplicación de este sistema de discriminación sexual significa "una importante reducción de los costos de producción de la mosca del Mediterráneo".

Llamativamente, las técnicas más avanzadas de fin de siglo se funden con una de las exportaciones más tradicionales del país. Según el investigador, el actual control químico de plagas "se vuelve cada día más oneroso e incide notablemente en los costos de producción. Deberían realizarse urgentemente estudios de costo-beneficio de la aplicación de las técnicas del insecto estéril en distintas zonas de la Argentina, relación que en otros países resulta muy favorable".

PILAS



Otro caso específico es el de quienes trabajan sobre pantallas de computadora o consolas. La medicina militar hizo su aporte en este sentido al analizar la fatiga específica que sufre el personal encargado de los aviones de larga distancia, los técnicos que pilotean las centrales nucleares o los trabajadores de las usinas de funcionamiento continuo: oficios todos que no provocan una fatiga en el sentido muscular pero que necesitan una vigilancia y atención permanentes, fuentes de ansiedad, stress y fatiga nerviosa. Pero incluso los lugares más aparentemente inocentes pueden ser el origen de este mal: los especialistas han empezado a preguntarse si la enorme cantidad de chicos que se declaran permanentemente fatigados por las tareas escolares no serán víctimas encubiertas del síndrome.

Por cierto, el síndrome de fatiga permanente es característico de la vida urbana. Paradójicamente,en el campo, en donde se supone que el trabajo exige un mayor desgaste físico, la gente parece menos cansada. En la Argentina no existen estudios ni estadísticas sobre los fatigados nacionales, aunque dado los altísimos índices de personas que sufren de stress y ansiedad, y las condiciones en que se vive en las ciudades, todo indica que hay muchos candidatos a engrosar las listas de asténicos del mundo. Nada es casualidad: según los investigadores, el Sur está mucho más fatigado que el Norte. La astenia ataca regularmente al Africa negra,pero en los países nórdicos no se la considera una enfermedad; allí se habla de ansiedad y stress.

Suiza ofrece un modelo ideal para entender esta variabilidad geográfica y cultural: los suizos germanófonos jamás se declaran fatigados; los suizos francófonos, en cambio, sí lo hacen "bastante a menudo"; y los suizos del sur, de lengua italiana, se consideran fatigados "muy a menudo".

EL SEPTIMO DIA

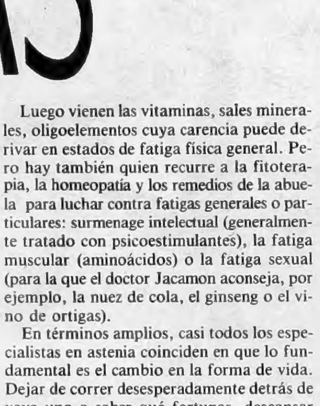
¿Cómo curar una enfermedad tan compleja y multiforme, que afecta a la vez el cuerpo y el alma? Por el momento no existe ningún medicamento que milagrosamente se encargue de resolver todos los casos de astenia, sean crónicos o pasajeros.

En su libro *Vencer la fatiga*, el doctor Bruno Jacamon revisa la lista de la farmacopea que se destina normalmente a las fatigas de toda clase. Tranquilizantes, betabloqueantes, anfetaminas y anabolizantes: ninguno de ellos aporta una respuesta específica al problema.

Luego vienen las vitaminas, sales minerales, oligoelementos cuya carencia puede derivar en estados de fatiga física general. Pero hay también quien recurre a la fitoterapia, la homeopatía y los remedios de la abuela para luchar contra fatigas generales o particulares: surmenage intelectual (generalmente tratado con psicoestimulantes), la fatiga muscular (aminoácidos) o la fatiga sexual (para la que el doctor Jacamon aconseja, por ejemplo, la nuez de cola, el ginseng o el vino de ortigas).

En términos amplios, casi todos los especialistas en astenia coinciden en que lo fundamental es el cambio en la forma de vida. Dejar de correr desesperadamente detrás de vaya uno a saber qué fortunas, descansar más, permitirse gustos, hacer una gimnasia controlada, darle espacio al placer. En definitiva, recordar que hasta el propio Dios necesitó descansar el séptimo día, después de las fatigas de la Creación.

Fuentes: Le Nouvel Observateur *(Francia) y* Consumer Report *(EE.UU.).*





Para suplantar a los plaguicidas

MOSCAS ANDROIDES

Por S. A. L.

Al proteccionismo europeo que deben salvar las exportaciones agrícolas para llegar a los hogares del Primer Mundo, se suman los rigurosos controles de calidad a los que allí se somete a todo tipo de alimentos. Para al menos conservar el mercado que ahora posee, la Argentina deberá aggiornarse a los cambios de fin de siglo: la Comunidad Económica Europea cierra sus puertas a aquellos productos que superan ciertos límites máximos de concentración de plaguicidas y la reciente prohibición de importación de frutas afectadas por determinados insectos obliga a utilizar en el futuro inmediato métodos alternativos en el control de plagas.

Una simple mosca —la mosca del Mediterráneo conocida también bajo su nombre serio de *Ceratitis capitata*— llegó desde Africa a estas tierras allá por el 1900 colada seguramente en la fruta de algún aventurero, colonizó zonas templadas y subtropicales del país y hoy ataca numerosas especies —frutas de carozo y cítricos— de importancia económica. Aunque actualmente se la combate usando Parathion o Malathion, la aparición de insectos mutantes resistentes a estos plaguicidas y la eliminación simultánea de sus enemigos naturales mediante el mismo insecticida hacen que el remedio sea, a mediano plazo, peor que la enfermedad: la plaga resurge a mayor nivel y aparecen habitualmente plagas secundarias, insectos que se ven favorecidos por la eliminación de sus competidores a manos del insecticida. Cuestionados por los movimientos ecologistas de todo el planeta, los plaguicidas son —como se sabe desde hace tiempo— un arma de doble filo: aunque sirven para combatir insectos y roedores aumentando así el rendimiento de la producción agropecuaria, el control de plagas es relativo, su manejo es extremadamente peligroso y la contaminación de aguas y suelos durante años genera un problema en cadena de difícil solución.

Por todas estas razones que no son pocas, la cátedra de Genética de la Facultad de Agronomía de esta capital intenta poner a punto un método de control de plagas acorde con los tiempos modernos, que podría mejorar la producción argentina incrementando paralelamente las exportaciones. "La erradicación de la mosca del Mediterráneo de zonas con cierto aislamiento geográfico, tales como el valle del Río Negro y algunas regiones de las provincias cordilleranas, permitiría que reciban el reconocimiento internacional de áreas libres de la plaga. De hecho, a partir de 1992, las frutas afectadas por la mosca del Mediterráneo —u otras plagas— no podrán ingresar a ninguno de los países miembros de la Comunidad Económico Europea", explica Miguel C. Zapater, investigador de la cátedra.

Un camino alternativo al uso de plaguicidas y que dio buenos resultados para controlar a esta bendita mosca en Estados Unidos, México y Guatemala fue boicotear su estirpe mediante la llamada "técnica de insecto estéril". Para poner en acción este plan, se crían en laboratorios especializados millones de insectos por semana con todos los cuidados de una nursery para luego —paradójicamente— liberarlos al campo desde aviones o distribuirlos por tierra en protectoras bolsas de papel. Pero, claro, antes de la despedida, los tutores científicos realizan un tratamiento maquiavélico de sus retoños: someten a las pupas —insectos bebés— a radiaciones gamma producidas por una fuente de cobalto dejándolos estériles. Así, una vez devenidos en machos se aparearán con las hembras silvestres —y fértiles— pero no habrá descendencia. Si la zona de cultivos está geográficamente aislada, comenzando la acción con plaguicidas para disminuir el número inicial de insectos silvestres y liberando sucesivas camadas "de estériles de laboratorio", se puede erradicar la plaga. Aunque el aislamiento no se cumpla estrictamente e ingresen nuevas camadas de insectos silvestres, el método sirve para mantener la plaga "a raya" sin que origine daños económicos, práctica utilizada en Holanda desde 1981 para controlar a la llamada mosca de la cebolla.

Pero no todas son rosas. Como las áreas de cultivos son habitualmente zonas abiertas y, por ende, la erradicación definitiva de la plaga es, en la mayoría de los casos, imposible, las sucesivas y continuas invasiones tornan muy oneroso criar en el laboratorio la abrumadora cantidad de insectos necesarios para contenerlas. Además, aunque por un lado se frena la producción de descendencia, al liberar al campo tantos insectos de laboratorio se arruina de todas maneras el aspecto de las frutas: las hembras —estériles o no— las perforan con una especie de aguijón que llevan en la cola y con el que ponen los huevos permitiendo la entrada de microorganismos.

Así las cosas, además de recurrir al siniestro control de la natalidad fue necesario utilizar la discriminación sexual para eliminar hembras —moscas, se entiende— de laboratorio. Las técnicas de biología molecular permiten hoy la introducción de alteraciones genéticas que modifican la coloración de las pupas hembras. Una máquina sensible a la luz puede separar las pupas machos marrones de las hembras mutantes de color blanco que no se criarán entonces en el laboratorio. Convencidos de la utilidad de estos métodos, en la cátedra de Genética de Agronomía están abocados al sexado genético de moscas del Mediterráneo que deberán mostrar sus bondades a largo plazo en los tests de campo en quintas de cítricos. Aunque suene un poco machista, al eliminar hembras se evitan unos cuantos inconvenientes: es más económica la producción de moscas de laboratorio y no se liberan "mujeres" al medio que dañan las frutas. Para Zapater, la aplicación de este sistema de discriminación sexual significa "una importante reducción de los costos de producción de la mosca del Mediterráneo".

Llamativamente, las técnicas más avanzadas de fin de siglo se funden con una de las exportaciones más tradicionales del país. Según el investigador, el actual control químico de plagas "se vuelve cada día más oneroso e incide notablemente en los costos de producción. Deberían realizarse urgentemente estudios de costo-beneficio de la aplicación de las técnicas del insecto estéril en distintas zonas de la Argentina, relación que en otros países resulta muy favorable".

Por Lucas Guagnini

Desde que el ser humano existe, existe el sexo. Para subsistir necesita mantener relaciones sexuales. Pero junto con el acto en cuestión —especificidad humana— surgió el sexo por placer Entre las muchas metáforas del caso, no falta la comparación del éxtasis con un viaje a las estrellas. Sin embargo, nadie aún ha disfrutado un coito en el espacio exterior.

Con el anuncio de la NASA del próximo envío de una pareja al cosmos se ha abierto un nuevo capítulo en la historia del sexo y muchos manuales ad hoc deberán renovar su información. Quién duda que tal experiencia,en un lugar sin gravedad y en donde las estrellas brillan eternamente, no pueda ser por lo menos interesante.

Pero esta cuestión no es tan fácil de afrontar para la NASA: no queremos "que la opinión pública crea que instalamos en la estación espacial burdeles intergalácticos con sus impuestos", explicó una colaboradora de ese centro aeronáutico. Con la planificación de



¿Es posible el sexo en el espacio?

ATAME

proyectos de estadía prolongada con tripulaciones mixtas,el tema de la sexualidad no escapó a las investigaciones científicas que en este momento concluyeron que mantener relaciones carnales en el espacio es difícil pero no imposible.

"Pero no imposible", escucharon con atención Mark Lee y su mujer, Jane, que en setiembre serán la primera pareja establecida en dejar atrás la atmósfera para cumplir una misión espacial. Lamentablemente para ellos en su viaje interplanetario estarán acompañados de cinco tripulantes más, lo que podría provocar cierta inhibición.

Quien no ha demostrado inhibición es la cosmonauta soviética Swetlana Sawitzkaja que, según afirman los expertos del Oeste, habría practicado sexo —adelantándose a todos— con uno de sus dos compañeros de viaje en agosto de 1982. Según confesó un médico soviético especializado en cosmonautas al doctor alemán Hans Guido Mutke, de la misma especialidad, la astronauta habría buscado la fecundación de un hijo, cosa que no habría logrado.

Mutke, de 71 años, es experto en el tema de la sexualidad en el cosmos y trabaja para el círculo de estudios La mujer en el aire y en el espacio, para el cual hizo una serie de investigaciones ginecológico-espaciales, como ser: los posibles cambios de dirección y de velocidad de las secreciones vaginales o la variación de la posición del útero y de la vagina en un medio sin gravedad.

La falta de gravedad no afecta mayormente el aparato sexual del hombre y la eventual llegada del semen al útero se produciría sin problemas por la fuerza propia que posee la eyaculación. Los problemas espermatozódicos se presentaron, en cambio, durante la primera misión de larga duración soviética cuando, luego de una masturbación, el semen, que puede salir despedido hasta a 18 kilómetros por hora, se convirtió en un spray volador que vagó chocando contra las paredes de la cápsula hasta desintegrarse.

Otros problemas se presentan ante la posibilidad de mantener relaciones sexuales en órbita. Al no haber gravedad,cualquier forma que se encuentra con otra rebota con la misma fuerza con que se encontraron, produciendo lo que se llama un choque completamente elástico. En el caso de dos cuerpos humanos en el momento de la cópula esto produciría una infinidad de moretones y de interrupciones que harían imposible el placer.

"El sexo en el espacio sólo es posible si uno de los dos está atado", aclara el doctor Mutke. Para esto se han desarrollado dos proyectos de adminículos distintos, el primero *Auxiliary Pole for Sexual Activities (Aspa)*, propone un cinturón a la altura del estómago que está adherido a una placa vertical, este cinturón sirve para fijar uno de los dos cuerpos —preferentemente el de la mujer, señala el proyecto— para que el tripulante que quede libre sea el que ejecute la fricción. El segundo, más preferido entre los diseñadores por presentar mayor seguridad, propone que la astronauta esté adherida a la pared por medio de un corsé y que su compañero se encuentre frente a ella con los pies atados al piso y las manos agarradas de dos aros colgantes del techo como si fuera un pasajero en un medio de transporte; esta posición frente a la otra tiene la ventaja de permitir el sexo anal.

"Cualquier fijación menos rígida llevaría a que los dos cuerpos fuesen y viniesen como banderas en el viento", termina de ilustrar el experto Muke. Para recordar dentro de todos estos planes es que la cantidad de horas de actividad por día que un astronauta como Jurij Romanenko, que estuvo 326 días en la estación espacial *Mir*, puede afrontar son apenas dos. Si bien son suficientes para una buena satisfacción es lejana la idea de que la NASA sólo les vaya a pedir a sus astronautas que disfruten de su viaje.

Fuente: Revista Spiegel del 24/2/92, páginas 236, 237 y 238.

Hombres del vino

CUSTODIADO POR EXPERTOS

Por Norberto Baruch Bertocchi

Cuando Pasteur afirmó que "el vino era la más sana e higiénica de las bebidas", tal vez no había reparado en la trascendencia de sus conceptos. El vino es una de las pocas bebidas que pueden ser catalogadas como resultante de un proceso biológico. Lo único que hace el técnico en una bodega es guiar los pasos para la fermentación, ya que al vino lo hacen las levaduras. Estas transforman el azúcar de la uva en alcohol natural, que es perfectamente tolerable por el hígado, y asimilable por el metabolismo humano.

Los discursos técnicos o cuasi científicos, por lo general, tienen un correlato fantástico, místico, de cuentos y leyendas que los hacen más digeribles (en este caso, más bebibles). Existe una leyenda que pretende dar testimonio sobre el hallazgo del vino, que tiene como protagonistas a un sultán de la antigua Persia, y a su preferida del harén. Una vez el gran sultán estaba triste y del estado depresivo en que había sucumbido nadie podía rescatarlo. Es necesario una pequeña aclaración para los lectores de Occidente, ya que los representantes de tan alejadas culturas acostumbran a entablar relaciones de preferencia con damiselas que, por ejemplo, saben la forma de ofrendar los mejores racimos de vid. El estado depresivo que embargaba al hijo de Gran Familia hacía que éste rechazara las uvas que su preferida había elegido.

Ante tal rechazo, la joven guardó las uvas en un recipiente de barro conocido como ánfora, y lo dejó en un rincón. No pasó mucho tiempo cuando acertó pasar nuevamente por allí, y al notar un olor que nunca antes había conocido, tuvo un mal pensamiento. Buscó la muerte ingiriendo el producto de extraño olor, y oscuro tono, pues su señor seguía ignorándola. El líquido fue bebido con la prisa que sólo exhibe quien busca su final. La joven experimentó la primera borrachera de la historia, y bailó toda la noche para el sultán, quien compartió, también, la primera resaca de la historia. Es probable que el vino logrado en este relato, por su ubicación geográfica, haya sido el tinto Syrah o Sirah, de color rubí profundo y brillante, de cuerpo vigoroso, aromático, con un perfume a casis, y excelente bouquet. Esta variedad, como otras tintas, está siendo estudiada en Francia en forma intensiva para confirmar los resultados de campo que ya se conocen en el sur galo. Está demostrado que en esta zona (triángulo que descansa penetrando las fronteras de España e Itália) se encontraría el menor número de personas que mueren por infarto de miocardio, a diferencia de Inglaterra y Alemania. Este dato es la resultante del mayor consumo de vino tinto en los países latinos. "Esto se comprobó luego de varios meses de estudios sobre la química de estas bebidas, a cargo del doctor Jacques Masquellier, decano de la Facultad de Medicina de Bordeaux", sostiene la ingeniera Vilma Gutiérrez, directora técnica durante varios años de Navarro Correas. Estos vinos tendrían, dentro de su materia colorante, polifenoles con una sustancia conocida como "prosianidina", la cual tiene la propiedad de elastizar el sistema vascular y arrastrar el mal colesterol. Para el doctor Lino Businco, de la Universidad de Roma, los polifenoles —abundantes en los tintos—, que comprenden los pigmentos antocianos y taninos, tienen "propiedades bactericidas, vitamínicas, protectoras de los capilares y anticolesterol". Es necesario pasar un poco en limpio el delicado tema del colesterol, ya que no todos los lípidos son malos para el organismo. Los hay de baja densidad (LDL) y de muy baja densidad (VLDL), que son perjudiciales, porque se quedan adheridos a las paredes de las arterias; y, también, los hay de alta densidad (HDL), que son los buenos, pues se metabolizan en el hígado luego de atravesar las paredes de las arterias. "Por eso, la acción del vino tinto es doble, ya que no sólo arrastra el mal colesterol, sino que ayuda a aumentar la absorción intestinal y el nivel de las lipoproteínas de alta densidad", agrega la ingeniera y enóloga Vilma Gutiérrez.

La Universidad de Bordeaux, Francia, sigue investigando sobre las posibilidades curativas de estos vinos y ha comenzado a experimentar con un producto que directamente se llama "coeur" (corazón), que es medicinalmente aplicable. Este vino se lograría macerando mucho más el hollejo, que es donde se encuentra la mayor parte del colorante, junto con el tanino y las partes leñosas de la uva. Luego del agregado del escobajo, inclusive, se obtiene un vino áspero, astringente, con gran cuerpo, que se está comenzando a expender como producto medicinal vinificado para aquellos que tienen probabilidad de infarto de miocardio. Pero toda hipótesis científica tiene su antítesis, y las propiedades benignas del vino tinto no alcanzaron para salvar de una muerte alegre a los dos iracundos de nuestra leyenda, el sultán y su preferida.